

# Karate Club de Tourny

19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

Tel: 02 32 54 56 94

# 2006

## DOJO

**Salle Polyvalente de TOURNY**

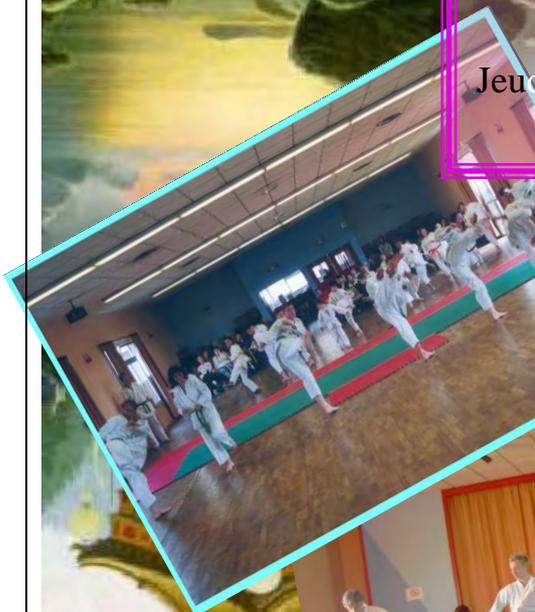
### HORAIRES DES COURS

Lundi : De 19h00 à 20h30  
*Adolescents / Adultes*

Mardi : De 19h00 à 20h30  
*Adolescents / Adultes*

Mercredi : De 17h00 à 18h15  
*Enfants*  
De 18h15 à 20h30  
*Adolescents / Adultes*

Jeudi : De 20h30 à 22h30  
*Adultes confirmés*



KARATE

SELF-DEFENSE

ARMES



19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

AN  
**2006**



**JANVIER**

**Di 1 Jour de l'an**   
**Lu 2 Claire du Dauph.**   
**Ma 3 Geneviève**  
**Me 4 Odilon** **1**  
**Je 5 Edouard**  
**Ve 6 Mélaïne**  
**Sa 7 Raymond**  
**Di 8 Lucienne -Epiphanie**  
**Lu 9 Alix**  
**Ma 10 Guillemette**  
**Me 11 Paulin** **2**

**Je 12 Tania**  
**Ve 13 Yvette**  
**Sa 14 Nina**  
**Di 15 Rémi**  
**Lu 16 Marcel**  
**Ma 17 Anthony**  
**Me 18 Prisca** **3**  
**Je 19 Marius**  
**Ve 20 Sébastien**  
**Sa 21 Agnès**  
**Di 22 Vincent**

**Lu 23 Barnard**  
**Ma 24 St François de Sales**  
**Me 25 Conv. de St Paul**  
**Je 26 Pauline** **4**  
**Ve 27 Angèle**  
**Sa 28 Thomas d'Aquin**  
**Di 29 Gildas**  
**Lu 30 Martine**  
**Ma 31 Marcelle**

 Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
 Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
 Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

L'important est de progresser, chacun à son rythme, par rapport à soi et non pas par rapport aux autres. Nous savons que rien n'est acquis définitivement et qu'il convient de ne jamais perdre ni humilité ni patience.

Sensei Taiji Kase (1929-2004)

**2006**

**KARATE CLUB de TOURNY**  
**Tel : 02-32-54-56-94**

## FEVRIER

Me	1	Ella
Je	2	Prés. du Seign. 5
Ve	3	Anatole
Sa	4	Bérénice
Di	5	Agathe
Lu	6	Dorothee
Ma	7	Eugénie
Me	8	Jacqueline 6
Je	9	Apolline
Ve	10	Arnaud
Sa	11	N. D. de Lourdes

Di	12	Félix
Lu	13	Béatrice
Ma	14	Valentin
Me	15	Claudine 7
Je	16	Lucille
Ve	17	Alexis
Sa	18	Nadine
Di	19	Gabin
Lu	20	Aimée
Ma	21	Pierre Damien
Me	22	Isabelle

Je	23	Lazare 8
Ve	24	Modeste
Sa	25	Roméo
Di	26	Nestor
Lu	27	Honorine
Ma	28	Romain -Mar.Gras



## MARS

Me	1	Aubin
Je	2	Charles le bon 9
Ve	3	Guénolé
Sa	4	Casimir
Di	5	Olive
Lu	6	Nicole
Ma	7	Félicité
Me	8	Jean-de-Dieu 10
Je	9	Francine
Ve	10	Anastasia
Sa	11	Rosine

Di	12	Justine
Lu	13	Rodrigue
Ma	14	Mathilde
Me	15	Louise 11
Je	16	Bénédicte
Ve	17	Patrice
Sa	18	Cyrille
Di	19	Josiane
Lu	20	Herbert -PRINTEMPS
Ma	21	Clémence
Me	22	Léa

Je	23	Mi-Carême 12
Ve	24	Karine
Sa	25	Humbert
Di	26	Larissa
Lu	27	Habib
Ma	28	Gontran
Me	29	Gwladys 13
Je	30	Amédée
Ve	31	Benjamin

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Examine si ce que tu promets est juste et possible, car la promesse est une dette.

Confucius (K'Ung Tzu) (-551 / -479).

2006

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 02-32-54-56-94

## AVRIL

**Sa 1** Valéry  
**Di 2** Sandrine  
**Lu 3** Richard  
**Ma 4** Isidore  
**Me 5** Irène 14  
**Je 6** Marcellin  
**Ve 7** Jean B. de la Salle  
**Sa 8** Julie  
**Di 9** RAMEAUX  
**Lu 10** Fulbert  
**Ma 11** Stanislas

**Me 12** Jules  
**Je 13** Ida 15  
**Ve 14** Maxime  
**Sa 15** Paterne  
**Di 16** PAQUES  
**Lu 17** Anicet  
**Ma 18** Parfait  
**Me 19** Emma 16  
**Je 20** Odette  
**Ve 21** Anselme  
**Sa 22** Alexandra

**Di 23** Georges  
**Lu 24** Fidèle  
**Ma 25** Marc  
**Me 26** Alida 17  
**Je 27** Zita  
**Ve 28** Louise-Marie  
**Sa 29** Catherine de Sienne  
**Di 30** Roberte



## MAI

**Lu 1** Fête du travail  
**Ma 2** Antonin  
**Me 3** Philippe 18  
**Je 4** Sylvain  
**Ve 5** Ange  
**Sa 6** Prudence  
**Di 7** Gisèle  
**Lu 8** Anniversaire 1945  
**Ma 9** Pacôme  
**Me 10** Solange 19  
**Je 11** Estelle

**Ve 12** Achille  
**Sa 13** Rolande  
**Di 14** Matthias  
**Lu 15** Denise  
**Ma 16** Honoré  
**Me 17** Pascal 20  
**Je 18** Erich  
**Ve 19** Yvonne  
**Sa 20** Bernardin  
**Di 21** Constantin  
**Lu 22** Rita

**Ma 23** Didier  
**Me 24** Donatien 21  
**Je 25** ASCENSION  
**Ve 26** Bérenger  
**Sa 27** Augustin  
**Di 28** Germain-Fête Mères  
**Lu 29** Aymar  
**Ma 30** Ferdinand  
**Me 31** Petronille 22

**Zone A** Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
**Zone B** Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
**Zone C** Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Comme tout art, les arts martiaux amènent à la connaissance de soi. Ce qui compte dans un coup de poing ou de pied, ce n'est pas tellement d'envoyer votre adversaire au diable, mais plutôt de mettre k.o. votre ego, votre peur et vos angoisses.

Bruce Lee (1940-1973)

2006

KARATE CLUB de TOURNY  
Tel : 02-32-54-56-94

## JUIN

Je	1	Justin	22
Ve	2	Blandine	
Sa	3	Kévin	
Di	4	<b>PENTECOTE</b>	
Lu	5	Igor	
Ma	6	Claude du Jura	
Me	7	Gilbert	23
Je	8	Médard	
Ve	9	Félicien	
Sa	10	Landry	
Di	11	Yolande	

Lu	12	Guy	
Ma	13	Antoine de Padoue	
Me	14	Elisée	24
Je	15	Germaine	
Ve	16	Régis	
Sa	17	Hervé	
Di	18	Léonce	
Lu	19	Romuald - F. Pères	
Ma	20	Silvère	
Me	21	Gina . ETE	
Je	22	Alban	25

Ve	23	Audrey	
Sa	24	John	
Di	25	Prosper	
Lu	26	Anthelme	
Ma	27	Fernand	
Me	28	Irénée	26
Je	29	Pierre	
Ve	30	Adolphe	



## JUILLET

Sa	1	Thierry	
Di	2	Martinien	
Lu	3	Thomas	
Ma	4	Eliane	
Me	5	Antoinette	27
Je	6	Mariette	
Ve	7	Raoul	
Sa	8	Edgar	
Di	9	Marianne	
Lu	10	Ulrich	
Ma	11	Olga	

Me	12	Olivier	
Je	13	Eugène	28
Ve	14	<b>FÊTE NATIONALE</b>	
Sa	15	Wladimir	
Di	16	Elvire	
Lu	17	Carole	
Ma	18	Frédérique	
Me	19	Arsène	29
Je	20	Marina	
Ve	21	Victor	
Sa	22	Marie Madeleine	

Di	23	Brigitte	
Lu	24	Ségolène	
Ma	25	Valentine	
Me	26	Anita	30
Je	27	Nathalie	
Ve	28	Samson	
Sa	29	Marthe	
Di	30	Juliette	
Lu	31	Ignace de Loyola	

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Ne rougissez pas d'une erreur, vous commettriez une faute.

Chou King - philosophe chinois

2006

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 02-32-54-56-94

## AOÛT

Ma	1	Alphonse
Me	2	Julien 31
Je	3	Lydie
Ve	4	Jean Marie Vianney
Sa	5	Abel
Di	6	Transfiguration
Lu	7	Gaëtan
Ma	8	Dominique
Me	9	Amour 32
Je	10	Laurent
Ve	11	Suzy

Sa	12	Clarisse
Di	13	Hippolyte
Lu	14	Evrard
Ma	15	ASSOMPTION
Me	16	Armel 33
Je	17	Hyacinthe
Ve	18	Nelly
Sa	19	Jean Eudes
Di	20	Samuel
Lu	21	Christophe
Ma	22	Fabrice

Me	23	Rose
Je	24	Barthélemy 34
Ve	25	Ludovic
Sa	26	César
Di	27	Monique
Lu	28	Linda
Ma	29	Sabine
Me	30	Fiacre 35
Je	31	Aristide



## SEPTEMBRE

Ve	1	Gilles
Sa	2	Ingrid
Di	3	Grégory
Lu	4	Rosalie
Ma	5	Raïssa
Me	6	Bertrand 36
Je	7	Réjane
Ve	8	Adrien
Sa	9	Alain
Di	10	Inès
Lu	11	Adelphe

Ma	12	Apollinaire
Me	13	Aimé 37
Je	14	Croix Glorieuse
Ve	15	Roland
Sa	16	Edith
Di	17	Lambert
Lu	18	Nadège
Ma	19	Emilie
Me	20	Davy 38
Je	21	Mathieu
Ve	22	Mauricette

Sa	23	AUTOMNE
Di	24	Thècle
Lu	25	Hermann
Ma	26	Côme et Damien
Me	27	Vincent de Paul
Je	28	Venceslas 39
Ve	29	Gabrielle
Sa	30	Jérôme

— Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
— Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
— Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Le sage ne se montre pas, il brille. Il ne s'impose pas, on le remarque. Il ne se vante pas, on lui trouve des mérites. Il ne se pousse pas, il progresse.

Lao Tseu (570 – 490 av J.-C.)

# 2006

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 02-32-54-56-94

## OCTOBRE

<b>Di</b> 1 Arielle
<b>Lu</b> 2 Léger
<b>Ma</b> 3 Blanche
<b>Me</b> 4 François 40
<b>Je</b> 5 Hortense
<b>Ve</b> 6 Bruno
<b>Sa</b> 7 Gustave
<b>Di</b> 8 Pélagie
<b>Lu</b> 9 Denis
<b>Ma</b> 10 Virgile
<b>Me</b> 11 Firmin

<b>Je</b> 12 Wilfried 41
<b>Ve</b> 13 Géraud
<b>Sa</b> 14 Gwendoline
<b>Di</b> 15 Aurèle
<b>Lu</b> 16 Edwige
<b>Ma</b> 17 Baudouin
<b>Me</b> 18 Aimable 42
<b>Je</b> 19 René
<b>Ve</b> 20 Aline
<b>Sa</b> 21 Céline
<b>Di</b> 22 Salomé

<b>Lu</b> 23 Jean de Capistran
<b>Ma</b> 24 Florentin
<b>Me</b> 25 Doria 43
<b>Je</b> 26 Dimitri
<b>Ve</b> 27 Emeline
<b>Sa</b> 28 Simon et Jude
<b>Di</b> 29 Narcisse
<b>Lu</b> 30 Bienvenue
<b>Ma</b> 31 Quentin



## NOVEMBRE

<b>Me</b> 1 TOUSSAINT
<b>Je</b> 2 Défunts 44
<b>Ve</b> 3 Hubert
<b>Sa</b> 4 Jessica
<b>Di</b> 5 Sylvie
<b>Lu</b> 6 Bertille
<b>Ma</b> 7 Ernest
<b>Me</b> 8 Godefroy 45
<b>Je</b> 9 Dorine
<b>Ve</b> 10 Lionel
<b>Sa</b> 11 ARMISTICE 1918

<b>Di</b> 12 Christian
<b>Lu</b> 13 Brice
<b>Ma</b> 14 Sidoine
<b>Me</b> 15 Albertine 46
<b>Je</b> 16 Daisy
<b>Ve</b> 17 Elise
<b>Sa</b> 18 Aude
<b>Di</b> 19 Tanguy
<b>Lu</b> 20 Octave
<b>Ma</b> 21 Présentat. de Marie
<b>Me</b> 22 Cécile 47

<b>Je</b> 23 Clémentine
<b>Ve</b> 24 Flora
<b>Sa</b> 25 Katy
<b>Di</b> 26 Conrad
<b>Lu</b> 27 Astrid
<b>Ma</b> 28 Jacques de la M.
<b>Me</b> 29 Saturnin 48
<b>Je</b> 30 André

■ Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.  
■ Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.  
■ Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Avant de vaincre un adversaire il faut vaincre soi-même par la maîtrise du corps et de l'esprit.

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

2006

KARATE CLUB de TOURNY  
Tel : 02-32-54-56-94

## DECEMBRE

<b>Ve</b> 1 <i>Florence</i>
<b>Sa</b> 2 <i>Viviane</i>
<b>Di</b> 3 <i>François-Xavier</i>
<b>Lu</b> 4 <i>Barbara</i>
<b>Ma</b> 5 <i>Géraldine</i>
<b>Me</b> 6 <i>Nicolas</i> 49
<b>Je</b> 7 <i>Ambroise</i>
<b>Ve</b> 8 <i>Immaculée Concept</i>
<b>Sa</b> 9 <i>Pierre Fourier</i>
<b>Di</b> 10 <i>Romarc</i>
<b>Lu</b> 11 <i>Daniel</i>

<b>Ma</b> 12 <i>J-Fr de Chantal</i>
<b>Me</b> 13 <i>Lucie</i> 50
<b>Je</b> 14 <i>Odile</i>
<b>Ve</b> 15 <i>Ninon</i>
<b>Sa</b> 16 <i>Adélaïde</i>
<b>Di</b> 17 <i>Judicaël</i>
<b>Lu</b> 18 <i>Gatien</i>
<b>Ma</b> 19 <i>Urbain</i>
<b>Me</b> 20 <i>Théophile</i> 51
<b>Je</b> 21 <i>Pierre Canisius</i>
<b>Ve</b> 22 <i>Xavière - HIVER</i>

<b>Sa</b> 23 <i>Armand</i>
<b>Di</b> 24 <i>Adèle</i>
<b>Lu</b> 25 <b>NOËL</b>
<b>Ma</b> 26 <i>Fanny</i>
<b>Me</b> 27 <i>Jean</i> 52
<b>Je</b> 28 <i>Gaspard</i>
<b>Ve</b> 29 <i>David</i>
<b>Sa</b> 30 <i>Roger</i>
<b>Di</b> 31 <i>Colombe</i>



## JANVIER - 07

<b>Lu</b> 1 <b>Jour de l'an</b>
<b>Ma</b> 2 <i>Claire du Dauph.</i>
<b>Me</b> 3 <i>Geneviève</i>
<b>Je</b> 4 <i>Odilon</i> 1
<b>Ve</b> 5 <i>Edouard</i>
<b>Sa</b> 6 <i>Mélaïne</i>
<b>Di</b> 7 <i>Raymond</i>
<b>Lu</b> 8 <i>Lucienne</i>
<b>Ma</b> 9 <i>Alix</i>
<b>Me</b> 10 <i>William</i> 2
<b>Je</b> 11 <i>Paulin</i>

<b>Ve</b> 12 <i>Tatiana</i>
<b>Sa</b> 13 <i>Yvette</i>
<b>Di</b> 14 <i>Nina</i>
<b>Lu</b> 15 <i>Rémi</i>
<b>Ma</b> 16 <i>Marcel</i>
<b>Me</b> 17 <i>Anthony</i> 3
<b>Je</b> 18 <i>Prisca</i>
<b>Ve</b> 19 <i>Marius</i>
<b>Sa</b> 20 <i>Bastien</i>
<b>Di</b> 21 <i>Agnès</i>
<b>Lu</b> 22 <i>Vincent</i>

<b>Ma</b> 23 <i>Barnard</i>
<b>Me</b> 24 <i>St François de Sales</i>
<b>Je</b> 25 <i>Conv. de St Paul</i> 4
<b>Ve</b> 26 <i>Paulette</i>
<b>Sa</b> 27 <i>Angélique</i>
<b>Di</b> 28 <i>Thomas d'Aquin</i>
<b>Lu</b> 29 <i>Gildas</i>
<b>Ma</b> 30 <i>Martine</i>
<b>Me</b> 31 <i>Marcelle</i> 5

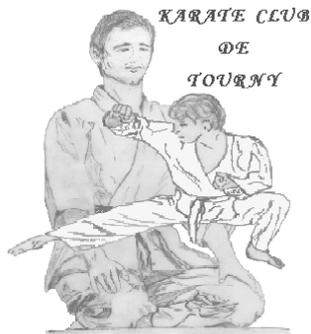
- Zone A Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.
- Zone B Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.
- Zone C Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Savoir se contenter de ce que l'on a, c'est être riche.

Lao Tseu (570 – 490 av J.-C.)

# 2006

**KARATE CLUB de TOURNY**  
Tel : 02-32-54-56-94



19, rue de l'église  
27510 Forêt la Folie

AN  
2006

## NIJU KUN - Les vingt préceptes du karaté-do de Gichin Funakoshi

- 1) « Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto » : Il ne faut pas oublier que le karaté commence par le salut et se termine par le salut.
- 2) « Karate ni sente nashi » : En karaté, on ne prend pas l'initiative de l'attaque.
- 3) « Karate wa gi no tasuke » : Le karaté est un complément de la justice.
- 4) « Mazu jiko o shire shikôshite hoka o shire » : Connais-toi d'abord toi-même, ensuite connais les autres.
- 5) « Gijutsu yori shinjutsu » : En art, l'esprit importe plus que la technique.
- 6) « Kokoro wa hanatan koto o yôsu » : L'important est de garder son esprit ouvert sur l'extérieur.
- 7) « Wazawai wa ketai ni shôzu » : Le malheur provient de la paresse.
- 8) « Dôjô nomi no karate to omou na » : Ne pense pas que l'on fasse du karaté seulement dans le dojo.
- 9) « Karate no shugyô wa isshô dearu » : L'entraînement en karaté se poursuit tout au long de sa vie.
- 10) « Arayuru mono o karateka se soko ni myômi ari » : Vois tous les phénomènes à travers le karaté et tu trouveras la subtilité.
- 11) « Karate wa yu no gotoku taezu netsu o » : Le karaté est comme l'eau chaude, elle refroidit dès qu'on cesse de la réchauffer.
- 12) « Katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyô » : Ne pense pas à gagner, mais pense à ne pas perdre.
- 13) « Teki ni yotte tenka seyo » : Adapte toi à l'adversaire.
- 14) « Ikusa wa kyojitsu no sôju ikan ni ari » : L'essentiel en combat est de jouer sur le faux et le vrai.
- 15) « Hito no teashi a ken to omoe » : Considère les membres de l'adversaire comme autant de sabres.
- 16) « Danshi mon o izureba hyakuman no teki ari » : Dès qu'un homme franchit la porte de sa maison, il peut se trouver face à un million d'ennemis.
- 17) « Kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai » : Prends la garde comme un débutant, ensuite tu peux te tenir naturellement.
- 18) « Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono » : Il faut exécuter correctement les kata, ceux-ci sont différents du combat. **Gichin Funakoshi (1868 - 1957)**
- 19) « Chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasureru na » : N'oublie pas la variation de la force, la souplesse du corps et le rythme dans les techniques.
- 20) « Tsune ni shinenkofû seyo » : Pense et élabore toujours.

L'intuition est plus importante que la technique elle-même. Car l'intuition alerte l'individu du danger avant qu'il n'arrive et permet de l'éviter dans le cas où y faire face ne peut que causer une blessure.

Gichin Funakoshi (1868 - 1957)

2006

**KARATE CLUB de TOURNAY**  
Tel : 02-32-54-56-94

## Les 5 règles du **DOJO KUN** de Maître Gichin Funakoshi

De nombreux sports de combat se veulent efficaces, et le sont certainement en situations réelles; elles en font même parfois leur marque de commerce, la réputation de leur école. La finalité du **Karaté Shotokan** est le développement de l'individu. Si une victoire en compétition ou l'efficacité en auto défense font la fierté d'un pratiquant, ce n'est pas uniquement dans ce domaine là qu'il sera jugé dans un club de karaté qui respecte ces cinq préceptes. Il est intéressant de détailler chaque précepte :

### 1. **Travaille pour perfectionner ton caractère**

Il est formateur de noter que l'idéal ne donne pas la priorité à la force, la vitesse, le niveau technique ou l'aptitude au combat, mais au perfectionnement du caractère de l'élève. C'est ce sur quoi insistait Maître Funakoshi Gichin dans ses écrits; il raconte une histoire dans laquelle il avait agi en tant que médiateur entre deux villages opposés. En demeurant calme et en agissant de manière contrôlée et rationnelle, Funakoshi proposa un compromis acceptable par les deux parties et la violence avait ainsi pu être évitée. Il considéra ceci comme une preuve que l'entraînement de karaté avait amélioré son caractère et l'avait rendu capable de trouver une solution pacifique.

### 2. **Ait de la fidélité en cherchant la vraie voie**

La Voie doit être vraie, c'est à dire ne pas être une méthode de complaisance. Il y a de nombreux enseignants qui réclament de hauts grades, niveaux... ceci sans aucune justification, pour des raisons commerciales ou pour flatter leur ego. Ceux qui n'ont pas de fidélité en cherchant la vraie voie deviennent les victimes de leurs illusions.

### 3. **Cultive un esprit d'effort et de persévérance**

Traditionnellement, les arts martiaux n'ont jamais été enseignés ou pratiqués simplement comme divertissement, ainsi la patience est nécessaire si l'étudiant veut éventuellement apprendre tous les aspects du karaté. Les répétitions des techniques de base, n'est pas un blocage à l'apprentissage, comme certains semblent le croire, mais il est aussi vrai qu'un tel entraînement n'est pas toujours très amusant. Un manque de persévérance signifie simplement que tout progrès s'arrêtera.

### 4. **Agit toujours avec bonnes manières**

En agissant avec de bonnes manières, nous n'aggraverons pas une mauvaise situation et pourrons en fait éviter une violence non nécessaire. Cependant, ceci ne doit pas être interprété comme de la faiblesse. Funakoshi rapporte un incident dans laquelle il avait involontairement donné un croc en jambe à un fugitif qui avait fini sa course dans la fosse d'aisance communale. En aidant la police locale à arrêter l'homme, il nous dit; *"Je sentais un profond sentiment de pitié pour lui, jusqu'à ce que les officiers me disent que c'était un évadé condamné avec un long passé criminel, et qu'il avait été condamné pour vol, et enlèvement. Alors mon sentiment de pitié s'évanouit"*.

### 5. **Retient le comportement violent et incontrôlé**

Ceci semble être le dernier paradoxe du karaté, mais ici nous avons l'essence de la moralité des arts martiaux. La force doit être employé à des fins moralement correctes, comme l'auto défense ou la protection d'un innocent. Dans ce sens, les actions des moines de Shaolin en développant des méthodes de combat pour protéger leur temple ou lutter contre les bandits étaient moralement acceptables. Dans la même idée, vous protéger contre un voyou qui a instauré la violence n'est pas un acte répréhensible. Oyama, le Maître de karaté Kyokushinkai nous raconte un incident dans sa vie au cours duquel il avait été obligé de tuer pour se protéger : *"Mais le préjudice que j'avais causé me poussa presque à abandonner le karaté à jamais. J'avais été attaqué par un bandit portant un couteau et je le frappais avec un ryutoken sur la lèvre supérieure. Il mourut, laissant derrière lui une femme et un enfant. Je n'étais coupable de rien de criminel puisque je m'étais simplement défendu, mais j'étais profondément affligé que le karaté, que je n'avais jamais voulu utiliser sur quelqu'un à tort, avait amené la mort. J'avais des cauchemars de remords devant le destin de la famille de l'homme décédé. Finalement, je suis allé dans une ferme du district de Kanto où je travaillais avec cinq fois plus de force et d'enthousiasme qu'un ouvrier normal pour gagner de l'argent pour aider la veuve et son enfant."*

Le **dojo kun** montre le chemin vers le but ultime de l'entraînement, qui est la maîtrise de soi. Finalement, la technique n'a que peu d'importance, c'est l'esprit individuel qui doit être éduqué et discipliné. En suivant sérieusement les techniques inhérentes à ces apparemment simples principes, l'étudiant peut commencer à faire des progrès vers la Voie des arts martiaux.

Texte de Nakamura Taizaburo